

# Une alimentation saine et simple

grâce au Guide alimentaire canadien

CA 20N

H  
-Z 210



JUL 7 1980  
University of Toronto

# MANGER SAINEMENT, C'EST FACILE

Ce guide flexible peut être adapté par tous ceux qui veulent surveiller leur poids, ceux qui veulent faire des économies de temps ou d'argent, et ceux qui aiment faire des casse-croûtes ou aller souvent au restaurant.

Il a été établi par des experts en alimentation et en diététique pour vous aider à choisir les aliments les plus nutritifs, quelles que soient vos habitudes.

Dans ce guide, les aliments sains sont répartis en quatre catégories selon les éléments nutritifs qu'ils contiennent:

- lait et produits laitiers
- viandes et protéines de substitution
- pain et céréales
- fruits et légumes

Il est important de consommer plusieurs aliments de chaque groupe tous les jours pour satisfaire les besoins nutritifs de l'organisme. Les besoins énergétiques varient avec l'âge, le sexe et l'activité... pour avoir des calories supplémentaires, manger des portions plus grandes de chaque groupe ou ajouter d'autres aliments.

Si vous suivez le Guide Alimentaire Canadien, vos besoins en nutrition seront servis. Les vitamines, qui ne fournissent que quelques-uns des éléments nutritifs nécessaires, ne remédient pas aux mauvaises habitudes alimentaires.

# ALISEZ LES ÉTIQUETTES

Il y a tant de produits alimentaires sur le marché de nos jours qu'il est essentiel de lire les étiquettes sur les boîtes de conserves, les bocaux et les emballages. Vous trouverez sur l'étiquette des renseignements qui vous permettront de choisir le produit le plus nutritif et le plus économique.

Renseignements sur l'étiquette à considérer:

- PRIX — comparez-le avec celui des autres produits semblables.
- ENRICHIS — si le pain, les céréales et les pâtes que vous avez choisis ne sont pas faits de grains entiers, vérifiez s'ils ont été enrichis de vitamine B et de fer.
- INGRÉDIENTS — vérifiez:
  - a) l'ordre dans lequel les ingrédients sont indiqués, car ils sont par ordre d'importance décroissante — si la description d'un dîner complet en boîte donne d'abord la sauce, puis les pommes de terre et la viande, c'est qu'il contient plus de sauce et de pommes de terre que de viande.
  - b) s'il s'agit d'un produit naturel ou d'un produit aromatisé — jus d'orange ou breuvage à l'orange; lait ou colorant à café. Le produit naturel est le plus nutritif et souvent le plus économique.
- CUISSON ET CONSERVATION — suivez les instructions pour que les aliments conservent toute leur valeur nutritive, leur couleur et leur saveur.
- QUALITÉ — de point de vue nutritif, il n'y a aucune différence entre les qualités "de fantaisie", "de choix" ou "régulière"; choisissez celle qui vous convient le mieux.
- "MEILLEUR AVANT" — date après laquelle le fabricant considère que le produit n'est plus aussi bon du point de vue sanitaire, du goût et de la valeur nutritive.



Bonne santé  
Bonne vie

# GUIDE ALIMENTAIRE

**LAIT et PRODUITS LAITIERS**  
Enfants (jusqu'à 11 ans)  
— 2 à 3 portions  
Adolescents  
— 3 à 4 portions  
Femmes enceintes ou qui allaitent — 3 à 4 portions  
Adultes — 2 portions

**VIANDES et PROTÉINES DE SUBSTITUTION**  
2 portions  
Par exemple: volaille, poisson, foie, viande, beurre d'arachides pois secs, fèves ou lentilles, noix, fromage, œufs.

**PAIN et CÉRÉALES**  
3 à 5 portions de produits à grains entiers ou enrichis.  
Par exemple: pain, céréales, riz, macaroni, spaghetti.

**FRUITS et LÉGUMES**  
4 à 5 portions  
Au moins 2 légumes.  
Choisir une variété de fruits et de légumes cuits, crus ou en jus. Inclure des légumes jaunes ou verts.



## Pour bien manger et prendre du poids

Prenez des laitages à basses calories: lait écrémé ou à 2%, yogourt nature, lait de beurre, fromage cottage non crémeux, fromage de lait écrémé.



## Un minimum de préparation

Tous les produits laitiers sont pratiques:  
Lait frais; Crème glacée; Yoghourt; Soupe au lait; Fromage.



## Pour faire des économies

Les produits laitiers sont riches en substances nutritives — et économiques.  
Lait écrémé en poudre; Lait en boîte; Fromage en bloc; Fromage cottage.



## Les collations nutritives (casse-croûtes)

Lait; Milkshakes; Crème glacée; Fromage; Laits de poule (Eggnogs).



## Suggestions pour le restaurant

Lait; Milkshakes; Yoghourt; Flans ou poudings; Fromage; Soupes au lait; Crème glacée.

Prenez des petites portions (3 oz) de viandes maigres bouillies, grillées ou rôties. Enlevez tout le gras visible. Evitez la sauce!  
Œufs, poisson, volaille.

Beurre d'arachides; Hamburgers; Hot-dogs; Charcuterie; Fèves au lard; Fromage; Œufs.

Pour la viande, considérez le prix par portion et non par livre. Surveillez les spéciaux hebdomadaires. Mangez moins de viande et plus de produits de substitution:  
Macaroni et fromage; Beurre d'arachides et pain; Fèves au four et œufs.

Casse-croûte pour satisfaire les gros appétits:  
Charcuterie; Fromage; Œufs durs; Noix; Hot-dogs; Beurre d'arachides sur pain.

Pizza, lasagne, hot-dogs, hamburgers, poulet frit, poisson pané, omelettes, plats de viande, de poisson, de volaille, de fromage et d'œufs.

N'oubliez pas d'inclure les aliments suivants dans votre régime; ils ont une excellente valeur nutritive: petits pains et biscuits nature, Céréales non sucrées, Pain (utilisez moins de beurre, confiture, etc.)

Pain; Céréales préparées; Muffins et mélanges de biscuits à thé; Petits pains tout prêts ou préparés au four;

Ajoutez du pain et des céréales aux casseroles et aux pains de viande pour augmenter la quantité de protéines:  
Riz ordinaire; Céréales cuites; Pain de la veille en rôties, poudings.

Muffins; Biscuits, céréales préparées; Pain, rôties, craquelins.

Crêpes, muffins au son, plats de pâtes; spaghetti, lasagne; Pain, pouding au riz.

Consommez ces aliments dans l'état où ils contiennent le moins de calories: par exemple, prenez une pomme au lieu d'une tarte aux pommes, les légumes sous forme de jus non sucrés. Légumes cuits au four, à la vapeur ou à l'eau ou crus. Servez les légumes sans beurre ni sauce. Salades vertes.

Choix nécessitant peu ou pas de préparation:  
jus, fruits frais, fruits et légumes en conserve ou congelés, fruits secs, par ex. raisins, salades vertes, légumes crus.

Les fruits et les légumes frais, congelés ou en conserve ont à peu près la même valeur nutritive, achetez donc les moins chères. Produits frais en saison. Les marques "maison" sont généralement moins chères. Utilisez les restes dans les soupes ou les ragoûts.

Jus, fruits frais, combinaisons:  
fruit et fromage cottage, brochette de fruits et fromage, tremperettes de légumes crus, par ex. carottes, piments verts, tomates, dans du yoghourt.

Soupes de légumes et jus; Salades vertes, salades de chou; Légumes en entrée; Coupe de fruits, salades de fruits.